



# Sélénium

## Propriétés

- Oligo-élément.
- La quantité de sélénium contenue dans un organisme humain n'est pas connue.
- Se trouve dans les denrées animales et végétales. Le sol suisse est pauvre en sélénium. Il en va donc de même pour les produits de l'agriculture suisse (céréales p. ex.). L'alimentation des animaux d'élevage influence la composition des denrées animales (complément fourrager enrichi en sélénium). L'approvisionnement de la population suisse en sélénium dépend de la qualité de l'alimentation du bétail, ainsi que de la part de céréales importées d'Amérique du nord (sol riche en sélénium).

## Fonctions

- Protège les cellules des méfaits des radicaux libres (fonction antioxydante) et des métaux lourds.
- Est indispensable au métabolisme cellulaire.
- Joue un rôle dans la reproduction (fertilité).
- Important pour l'activité des hormones thyroïdiennes.

# Sélénium

## Symptômes de carence

- Les carences en sélénium sont rares dans le cadre d'une alimentation normale.
- Les symptômes sont des troubles de l'activité musculaire.

## Risques en cas de surdosage

- La consommation quotidienne maximale considérée sans risque pour un adulte est de 400 µg.
- Les symptômes d'une intoxication aiguë sont: haleine aillée, nausées, douleurs abdominales, et lésions hépatiques.
- Un excès chronique (plus de 800 µg par jour) entraîne une chute des cheveux, des ongles cassants, une sécheresse de peau et des troubles neurologiques.

# Sélénium

## Apports quotidiens recommandés estimés

<b>Enfants</b>	filles	25–60 µg	garçons	25–60 µg
<b>Adolescents</b>	filles	30–70 µg	garçons	30–70 µg
<b>Adultes</b>	femmes	30–70 µg	hommes	30–70 µg
<b>Femmes enceintes</b>		30–70 µg		
<b>Femmes allaitantes</b>		30–70 µg		

# Sélénium

La dose quotidienne pour un homme  
(30 µg) est contenue dans:

	25 g	de homard
	35 g	de thon
	55 g	de moules
	75 g	de rognons de veau
	110 g	de cabillaud
	110 g	d'huitres
	140 g	de foie de bœuf
	150 g	de pâtes aux œufs
	250 g	de viande de porc
	5	œufs
	1,2 kg	de pain de blé complet